

غذاؤك الصحي بين يديك

إعداد

الدكتور عبد الرحمن عبيد مصيقر



غذاؤك الصحي بين يديك

إعـــداد

الدكتور عبد الرحمن عبيد مصيقر

بكالوريوس علوم أغذية

ماجستير ودكتوراه في التغذية

المركز العربي للتغذية

الطبعة الأولى ٢٠٠٤

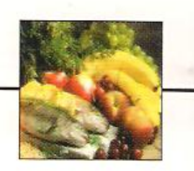
توزيع: دار القلم للنشر والتوزيع

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

فاكس: ٣٩٣٠٤٠٨ - ٠٠٩٧١٤

المحتـويـات

الصفحة

تقديم

التغذية الصحية أساس الوقاية من الأمراض والاستمرار في النشاط والعطاء بإذن الله، ولكن القليل من الناس الذي يقومون بتطبيق التغذية الصحية والغالبية لديها العديد من العادات الغذائية الخاطئة التي تؤثر بشكل سلبي أو بآخر على حالتهم الصحية.

ومما يزيد الطين بله، انتشار المئات من الاعتقادات والممارسات الغذائية الخاطئة عند أفراد المجتمع العربي وظهور عشرات الكتب التجارية التي تروج نظريات أو أفكار غذائية غالباً ما تكون غير صحيحة أو مخالفة للتعاليم الإسلامية والثقافة العربية ومع ذلك فقد انخدعت فئة كبيرة من الناس في تصديق هذه الأفكار وخلق هذا الوضع مشكلة كبيرة لاختصاصي التغذية والأطباء في أقناع المجتمع بالتغذية السليمة البعيدة عن الأفكار الخاطئة.

ويأتي هذا الكتاب ليضع النقاط على الحروف وذلك بتوفير معلومات مبسطة ومستندة على البحوث والدراسات العلمية الرصينة حول أسس التغذية الصحية وكيفية الاستمتاع بما أحله الله من غذاء دون إفراط أو تفريط، والرسالة التي يريد أن يوصلها هذا الكتاب: إن تطبيق التغذية الصحية في متناول يديك وكل ما تحتاج إليه هو القليل من الإرادة والقليل من المعلومات الصحية.

نأمل أن يساعد هذا الكتاب في تصحيح المعلومات الخاطئة المتعلقة بالتغذية الصحية.

والله من وراء القصد ،،،

د. عبدالرحمن مصيقر

التغذيــة الصحية

يقصد بالتغذية الصحية الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق الطعام، ومن الصعب تحقيق ذلك إلا بتنوع مصادر الغذاء، فلا يوجد في الطبيعة غذاء يحتوي على جميع العناصر الغذائية. وتلعب التغذية المتوازنة دوراً مهماً في النمو السليم والوقاية من الأمراض ولتسهيل الأمر استحدث نظام المجموعات الغذائية للمساعدة في التخطيط الغذائي المتوازن، حيث تم تقسيم الأغذية إلى سبع مجموعات رئيسية بحيث يتم تناول حصص (كميات) محدودة من كل مجموعة وذلك لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للنمو والوقاية من الأمراض.

المجموعات الغذائية

تختلف كمية الغذاء التي يجب أن نتناولها حسب المجموعة الغذائية وأهميتها لتزويد الجسم بالمغذيات. والمجموعات الرئيسية هي كالتالي:

١- مجموعة الحبوب والخبز

٢- مجموعة الخضراوات

٣- مجموعة الفواكه

٤- مجموعة الحليب ومنتجات الألبان

٥- مجموعة اللحوم والأسماك

٦- مجموعة البقوليات والمكسرات

٧- مجموعة الدهون والزيوت والسكريات

وتوفر كل مجموعة من هذه المجموعات بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم. وبتناول أغذية من كل مجموعة فإن ذلك يساعد في تكامل العناصر الغذائية وبالتالي عدم حدوث نقص في أي منها، كما أن تكامل العناصر الغذائية وتحديد كمية تناولها يساعد في الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالتغذية مثل أمراض القلب والسكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان. ويمكن تلخيص أهم العناصر الغذائية التي توفرها كل مجموعة كالتالي :

مجموعة الحبوب والخبز

وتشمل الخبز والمعجنات والمعكرونات، والقمح والذرة، والشعير والشوفان والأرز. وتعتبر هذه المجموعة مصدراً مهماً للطاقة، والألياف الغذائية، والفيتامينات ب١، ب٢، والكاروتين، ومعدني الكالسيوم والحديد. وينصح بتناول الحبوب ومنتجاتها المصنوعة من القمح الكامل وذلك للحصول على الألياف الغذائية، وكذلك لمفعولها في تخفيض سكر الدم، كما يفضل التقليل قدر الإمكان من منتجات الحبوب المصنوعة من الطحين الأبيض أو تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات.

مجموعة الخضراوات

وتشمل جميع الخضراوات بأنواعها، والبطاطا الحلوة، والقرع. وتعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً للنشا خاصة البطاطا ومصدراً ضعيفاً لكل من البروتين، ويشكل كل من فيتامين ج والكاروتين أهم الفيتامينات في هذه المجموعة. كما إن هذه المجموعة تعتبر مصدراً مهماً لبعض الأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم في الخضراوات الورقية.

مجموعة الفواكه

وتشمل الفواكه بأنواعها، حيث تعتبر مصدراً غنياً للفيتامينات والأملاح المعدنية، ومن الثمار التي تنتمي إليها هذه المجموعة التمور والثمار المجففة حيث تعتبر غذاءً غنياً بالطاقة الحرارية الناتجة من السكريات. ويفضل تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصيرها، وفي حالة تناول العصائر يجب أن يكون بدون إضافة السكر وأن تحتوي على أكبر كمية من الفاكهة الأصلية.

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان

وتشمل هذه المجموعة الحليب ومنتجاته المختلفة والمشتقة منه سواء في صورة سائلة أو صلبة. وتوفر هذه المجموعة نسبة عالية من البروتين والكالسيوم، والفيتامينات، أ، ب١، ب٢، ب٦، الفولاسين، ب١٢، وتعتبر مصدراً جيداً للفسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والزنك. بينما تعتبر هذه المجموعة مصدراً فقيراً بالحديد وفيتامين ج.

وتعتبر هذه المجموعة غنية بالدهون المشبعة التي ينصح بالابتعاد عنها لذا يفضل أن يكون الاستهلاك من هذه المجموعة من الأنواع التي تحتوي نسبة منخفضة من الدهون أو الخالية منها تماماً.

مجموعة اللحوم والأسماك والبيض

وتشمل كل من اللحوم الحمراء مثل لحوم الأبقار والأغنام، واللحوم البيضاء مثل لحوم الطيور والأسماك والبيض. وتعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً للبروتينات ذات القيمة الحيوية العالية بخاصة في اللحوم والأسماك والبيض.

وتحتوي اللحوم الحمراء على نسبة عالية من الكوليسترول لذا ينصح بعدم الإكثار منها واستبدالها قدر الإمكان باللحوم البيضاء والبقول. كما ينصح بإزالة الجلد عن لحوم الطيور لاحتوائها أيضاً على نسبة عالية من

الكوليسترول. وعموماً فإنه يفضل الإكثار من تناول الأسماك في هذه المجموعة وذلك لاحتوائها على دهون تساعد في تقليل الكوليسترول في الدم.

مجموعة البقوليات والمكسرات

تعتبر البقول مصدراً نباتياً غنياً بالبروتين منخفض القيمة مقارنة بالبروتين الموجود في اللحوم، ولكن يمكن أن يصحح ويصبح متكاملاً إذا ما خلط مع الحبوب أو بقول أخرى، ومن أمثلة البقوليات الفول، والعدس، والفاصوليا، واللوبيا، والترمس، والبازلاء، والصويا. كما تعتبر البقول مصدراً مهماً للألياف الغذائية ومصدراً تكميلياً للطاقة، والفيتامينات ب١، ب٢، ب٣، والفولاسين وتخلو من الكاروتين، وفيتامين ج.

وتعتبر كل من المكسرات مثل الكازو، والفستق ، والجوز، والبندق ، واللوز، والبكان، والصنوبر، والبذور كحب البطيخ والشمام وحب دوار الشمس من المصادر الغنية جداً بالطاقة، وذلك لارتفاع نسبة الدهون بها والتي تتراوح بين ٣٠٪ إلى ٦٠٪ من وزنها ومصدراً جيداً لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية. وتتميز المكسرات باحتوائها على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة والتي ينصح بتناولها لما لها من دور وقائي للإنسان من أمراض القلب.

مجموعة الدهون والحلويات

وتعتبر هذه المجموعة غنية بالسعرات الحرارية وبعض الأملاح المعدنية والفيتامينات. وتشمل المواد الغذائية الغنية بالدهون والسكريات مثل الزبدة والمارجرين والشوكولاته والحلويات الأخرى. وينصح بالتقليل من تناول الأغذية في هذه المجموعة قدر الإمكان. ومن المهم الاعتماد على الدهون الصحية مثل زيوت الذرة وعباد الشمس والزيتون والكانولا.

ويعطي الجدول رقم (١) مثالا للحصص من كل مجموعة من المجموعات الغذائية السبع مع الأخذ بعين الاعتبار عدد الحصص اليومية الواجب تناولها من كل مجموعة.

جدول (١) المجموعات الغذائية وعدد الحصص الموصى بتناولها

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	أمثلة للحصص
الحبوب والخبز	٦ - ١١ حصة	شريحة توست أو ربع رغيف أو ٣٠ غراما من رقائق الذرة أو القمح (CornFlakes) أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة (أرز، هريس، شوفان، معكرونة) أو ٦ قطع صغيرة من البسكويت المالح (Crackers). (ينصح بتناول الحبوب الكاملة)
الخضراوات	٣ - ٥ حصص	نصف كوب واحد من الخضراوات الورقية (مقطعة)، أو نصف كوب من الخضراوات المطبوخة بأنواعها أو ٤/٣ كوب من عصير الخضراوات مثل عصير الجزر أو غيره.
الفواكه	٢ - ٤ حصص	فاكهة متوسطة الحجم (موز، تفاح، منجة، برتقال، كمثرى) ٢/١ كوب من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة، ٤/٣ كوب عصير فاكهة بأنواعها.
الحليب ومنتجات الألبان	حصتان	كوب حليب أو لبن أو زبادي، شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلثات أو ملعقة طعام جبنة كريمة بأنواعها. (ينصح بتناول المنتجات قليلة الدسم)
اللحوم والأسماك والبيض	١-٢ حصة	قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك (٥٠-٨٠ غراما، بما يعادل قطعة من اللحم بحجم الهمبرجر الصغير أو نصف صدر دجاجة أو سمكة صغيرة)، بيضة واحدة.
البقوليات والمكسرات	١-٢ حصة	ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني، ٢/١ كوب من البقوليات المطبوخة (باجلاء، فول، حمص، لوبيا) أو ٣/١ كوب مكسرات.
مجموعة الدهون والزيوت والسكريات	ينصح بالإقلال من تناولها قدر الإمكان	الأغذية الغنية بالدهون مثل الزبدة واللبنة والمارجرين والأغذية الغنية بالسكريات مثل البقلاوة والكنافة والشوكولاته والحلويات وغيرها.
السوائل (الماء)	٦-٨ حصص	كوب ماء

تناول الكميات الموصى بتناولها من الطعام

إن كمية الطعام التي نحتاجها يومياً تتوقف على نشاطك البدني وعمرك وجنسك لذا فمن الضروري أن تتناول المقادير المناسبة لك من الطعام حسب هذه العوامل وأي زيادة عن هذه الكميات يعني زيادة في وزنك. وإذا كنت لا ترغب في الحصول على سعرات حرارية كثيرة لأنك غير نشيط حاول أن تقلل من مقدار الحصص الموصى بها (انظر الجدول رقم (١)) وتذكر أن بعض هذه الحصص هي أقل من الكمية الاعتيادية التي نتناولها.

ويجب ملاحظة أن بعض الوجبات التي نتناولها تحتوي على حصص من عدة مجموعات غذائية فمثلاً همبرجر الدجاج، يحتوي على أطعمة من ٣ مجموعات (مجموعة الحبوب ويعادلها الخبز ومجموعة اللحوم ويعادلها الدجاج ومجموعة الحليب ويعادلها الجبن).

دائما حاول التنويع في الأطعمة التي تتناولها كلما أمكن ذلك للحصول على أكبر كمية من العناصر الغذائية، فكل غذاء غني بعناصر غذائية معينة وفقير في عناصر أخرى، لذا فإن التنويع يضمن الحصول على معظم العناصر المفيدة للجسم.

حاول أن تستخدم طريقة المجاميع الغذائية لتكوين غذائك فهي توفر دليلا جيدا للحصول على كميات كافية من العناصر الغذائية. اختر من كل مجموعة نوعاً أو أكثر من الغذاء وحاول أن تجمع هذه الأغذية بأي طريقة مفضلة لديك. مثلاً يمكنك اختيار الأرز من مجموعة الحبوب وتناوله مع السمك (مجموعة اللحوم) ومرق الخضراوات (مجموعة الخضراوات) وكوب من عصير الفاكهة (مجموعة الفواكه).

الأطفال والمراهقون والنساء وكبار السن قد يحتاجون إلى كميات أكبر من بعض العناصر الغذائية، فمثلاً المراهقون وكبار السن يحتاجون إلى كميات كافية من الكالسيوم لبناء عظامهم وتقويتها وتعتبر منتجات الألبان من أغنى مصادر الكالسيوم، لذا يفضل تناول الحليب ومنتجات الألبان قليل الدهون للتقليل من كمية الدهون المتناولة. ويحتاج الأطفال الصغار والفتيات

المراهقات والمرأة في سن الخصوبة إلى كميات كافية من الحديد وذلك للوقاية من فقر الدم. وتحتاج المرأة الحامل إلى كميات أكبر من حامض الفوليك، أما كبار السن فإنهم يحتاجون إلى مقادير أعلى من فيتامين د، مقارنة ببقية الفئات العمرية.

الأطعمة ذات المصدر النباتي

هناك ٤ أنواع من الأغذية ذات المصدر النباتي والتي يجب أن يشملها غذاؤك يومياً أو في أغلب أوقات الأسبوع وهي:

١- الخضراوات المطبوخة أو الطازجة.
٢- الفواكه الطازجة.
٣- الحبوب بأنواعها ويفضل أن تكون الأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة.
٤- البقوليات مثل العدس والفول والفاصوليا.
٥- المكسرات.

ويعتقد الكثيرمن النباتيين (وهو اتجاه هندوسي بوذي) أن الاستغناء عن الأغذية الحيوانية يفيد في تحسين صحة الإنسان وقد لاقى هذا الاتجاه رواجاً كبيراً عند العديد من الناس في المنطقة العربية. ولكن يجب القول أن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية النباتية فقط يعانون من نقص في العديد من العناصر الغذائية وأهمها:

١. عنصر الزنك المهم للنمو والبلوغ الجنسي وهو يوجد بكثرة في اللحوم والأسماك والدجاج.
٢. عنصر الكالسيوم المهم لنمو العظام والأسنان والخلايا العصبية ويوجد بكثرة في الحليب ومنتجات الألبان وبالرغم من وجود الكالسيوم في بعض الخضراوات الورقية إلا أن امتصاصه واستفادة الجسم منه ضعيفة.
٣. فيتامين ب١٢ وهو مهم للجهاز العصبي ويوجد بكثرة في المنتجات الحيوانية.

٤. عنصر الحديد المهم للنمو والوقاية من فقر الدم وهو موجود بكثرة في اللحوم والأسماك والدجاج وبالرغم من وجوده في بعض الأطعمة النباتية إلا أن امتصاصه واستفادة الجسم منه ضعيفة.

تناول الحبوب بأنواعها يومياً مع التركيز على الحبوب الكاملة

إن الأطعمة المصنوعة من الحبوب مثل الأرز والشوفان والقمح تزود الجسم ببعض الفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية والكربوهيدرات والألياف الغذائية وهي قليلة الدهون، إلا في حالة إضافة الدهون عند تصنيعها أو تحضيرها. وتختلف الحبوب الكاملة عن الحبوب المنزوعة عنها قشرتها بأن الثانية تفقد بعض المغذيات والألياف الغذائية مما يجعلها أقل في القيمة الغذائية. ولكن في حالة عدم استساغة أو عدم توفر الحبوب الكاملة فيمكنك سد هذا النقص بتناول أطعمة أخرى مثل الفواكه والخضراوات الطازجة والمطبوخة أو تناول الحبوب المقوية (المدعمة) بالفيتامينات والعناصر المعدنية ويفضل أن يكون الخبز الأسمر جزءاً مهماً من وجباتك اليومية فهو متوفر ورخيص الثمن.

تناول الحبوب المقواة بالفيتامينات والعناصر المعدنية

يقصد بالحبوب المقواة أي تلك التي يضاف إليها فيتامينات والعناصر المعدنية لرفع القيمة الغذائية للحبوب، وازدادت ظاهرة تصنيع الحبوب المقواة بالفيتامينات والعناصر المعدنية وذلك لتكملة النقص الناتج من إزالة هذه العناصر أثناء تصنيع الحبوب أو لزيادة القيمة الغذائية لهذه الحبوب. ومن أكثر العناصر الغذائية التي تضاف للحبوب حامض الفوليك والحديد والكالسيوم وفيتامينات ب١، ب٢، ب٦.

تأكد من البطاقة الغذائية قبل شراء الطعام

تحتوي البطاقة الغذائية على معلومات حول تاريخ الصلاحية، ومحتويات الغذاء، وأحياناً يكتب عليها القيمة الغذائية للغذاء. ويجب على الشخص التأكد عند شراء أي غذاء بقراءة المحتويات للتأكد من عدة أمور:

١- أن الغذاء لا يحتوي على أي مشتقات من لحم أو دهن الخنزير.

٢- أن الغذاء لا يحتوي على أي نوع من المشروبات الكحولية أو مشتقاتها.

٣- أن الغذاء يحتوي على كميات قليلة / أو لا يحتوي على الدهون والسكريات لتقليل كمية الطاقة الحرارية المتناولة.

٤- أن الغذاء لا يحتوي على كميات عالية من الملح (وأحيانا يشار إليه بالصوديوم) بخاصة إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب.

٥- أن الغذاء قليل الكولسيترول أو لا يحتوي على الكوليسترول وهذا يمكن معرفته من طريقة مكوناته، إذا كان يحتوي على كميات كبيرة من اللحم أو البيض أو المايونيز أو الكريمة (القشطة).

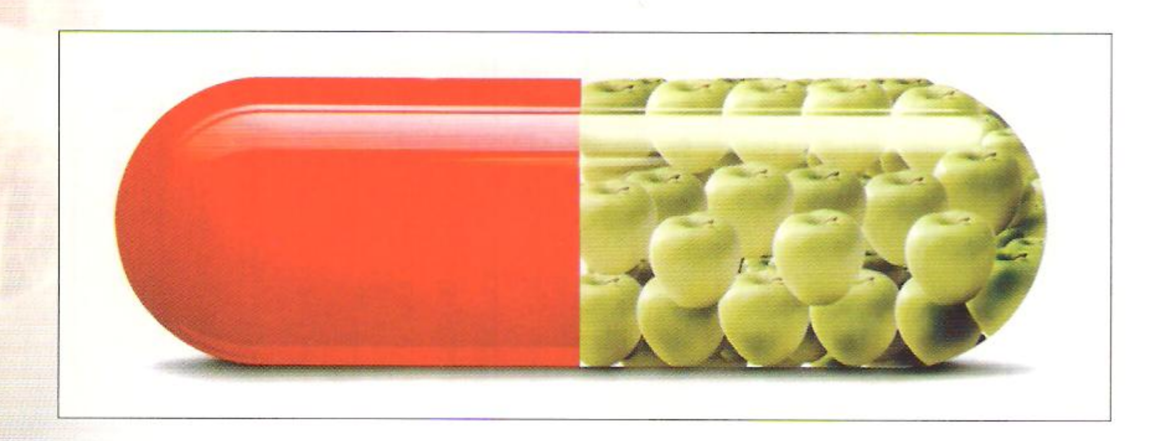
٦- التأكد من القيمة الغذائية للغذاء إما عن طريق المعلومات الغذائية المذكورة عليه (وهي غير الزامية في معظم دول العالم، لذا قد لا تجدها مكتوبة) أو عن طريق ترتيب محتويات الغذاء، فعادة ماتكون طريقة ترتيب المحتويات من الأكثر إلى الأقل أي أن الغذاء الذي يذكر أولاً يعني أنه يشكل النسبة الأكبر ويليه الذي بعده وهكذا.

٧- التأكد من أن تاريخ الصلاحية مكتوب بشكل واضح وأن هناك مدة كافية (على الأقل شهر) من شراء الطعام وانتهاء صلاحيته (باستثناء الألبان المبسترة والتي يفضل أن يتم شراؤها قبل ٣-٥ أيام من الانتهاء).

استخدام مكملات الأغذية

قد يحتاج بعض الأشخاص لمكملات الأغذية مثل حبوب الفيتامينات والعناصر المعدنية مثل المرأة الحامل أو كبار السن وهذا عادة يتم باستشارة الطبيب الاختصاصي، أما الأشخاص الآخرون فغالباً لا يحتاجون إلى أي مكملات للأغذية إذا كان غذاؤهم يحتوي على كميات كافية من المجاميع الغذائية السبعة سالفة الذكر. وأحيانا يحتاج بعض الأشخاص لبعض مكملات الأغذية لظروف صحية أو فيسولوجية معينة، وهنا نجد أن الطبيب الاختصاصي قد ينصح بتناول هذه المكملات خلال هذه الظروف وحتى يرجع الشخص إلى حالته الطبيعية.

وتعاطي مكملات الأغذية بدون استشارة طبية قد يسبب بعض الأضرار الصحية، مثال لذلك الإكثار من تناول فيتامين أ، د، والحديد والأحماض الأمينية والألياف الغذائية وبعض منتجات النباتات الطبية.



جدول (٢) الفيتامينات المهمة للجسم، مصدرها، وظيفتها، وأعراض نقصها

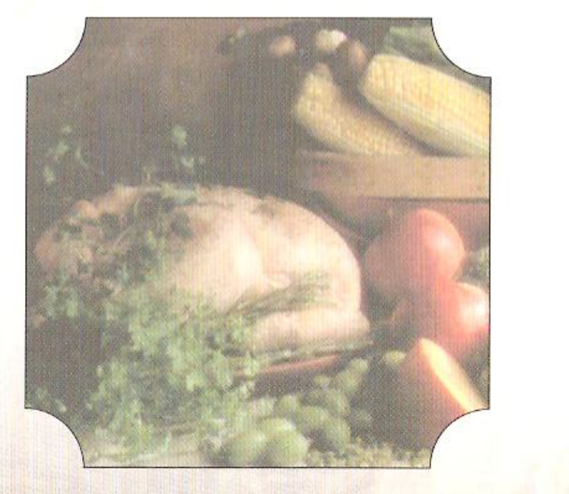
الفيتامين	مصادره	وظيفته	نقصه
فيتامين أ	زيت كبد الحوت، الكبدة، الكلاوي، الزبدة، صفار البيض، كما يوجد في الخضروات الخضراء والخضروات والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر مثل الجزر والمنجه والباباي، وكذلك في الحليب الكامل الدسم والأجبان كاملة الدسم	ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان وفي مقاومة العدوى ومهم للنظر	يؤدي نقصه إلى سهولة التهابات الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي ونشفان الجلد وفروة الرأس مع ضعف في شعر الرأس وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي)
فيتامين د	الحليب، زيت السمك، والكبدة، وبعض أنواع السمك كالسردين والتونا، وصفار البيض، كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائياً عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة)	يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور وله دور كبير في تركيب العظام والأسنان	يؤدي نقصه إلى مرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى لين العظام
فيتامين هـ	زبدة الفول السوداني وجنين القمح وبذرة القطن والزبدة والخضروات ذات الأوراق الخضراء والمكسرات والبقوليات والزيوت النباتية	يعمل كمضاد للتأكسد ومن هنا يأتي فعله الواقي، يعمل كعامل مضاد للجلطة الدموية، يذيب الجلطات الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة	قد يؤدي نقصه إلى حدوث فقر الدم عند الطفل الرضيع، أما عند البالغين فيسبب نقصه فقدان الحيوية والخمول وعدم القدرة على التركيز
فيتامين ك	أوراق السلق الخضراء واللفت (الكرنب) والملفوف والقرنبيط، كما يوجد بكميات أقل في الحبوب كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم	يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح	ضعف قدرة الدم على التخثر مما يؤدي إلى النزف الداخلي والخارجي

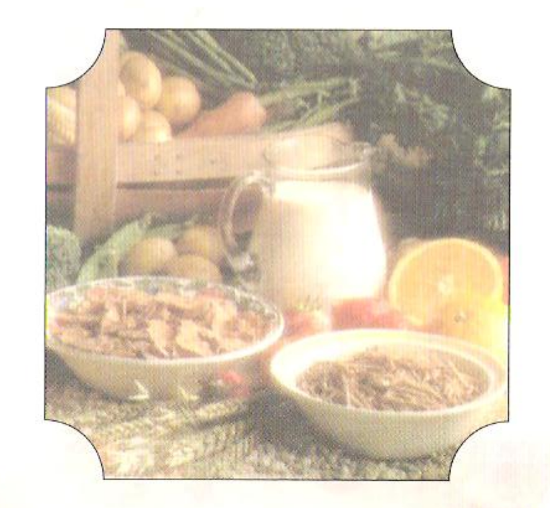
فيتامين ب ١ (الثيامين)	خميرة البيرة، الخبز الأسمر، نخالة القمح، الكبدة، الحليب ومنتجاته، والخضروات	يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي، ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي	نقصه الشديد يسبب مرض يسمى بالبرى برى ويصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين ويحدث التهابات وشللاً في الأعصاب وقد يؤثر على جهاز الدوران حيث يحدث احتقان في القلب يؤدي إلى هبوط مع قصور في وظائف الأوعية الدموية وظهور ارتشاح (الوذمة). أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً، فقدان الشهية، الغثيان، ضعف العضل، واضطرابات هضمية، فقدان التركيز والإمساك
فيتامين ب٢ (الريبوفلافين)	خميرة البيرة، الكبدة، نخالة القمح، الجبن، البيض، اللحم، الحليب، البقوليات، والخضراوات	مهم لعلمية تحويل المواد البروتينية والكربوهيدارتية والدهون إلى طاقة حرارية ويحتاج إليه الجسم لإنتاج الأنسجة وترميمها	لا يسبب مرضاً نوعياً، لكن أعراض نقصه تتميز بظهور تشققات وتقرح في زاويتي الفم مع التهاب اللسان والشفتين وتصبح العينان حساستين للنور وتتعبان بسرعة وتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر
فيتامين ب ٦ (البيريدوكسين)	خميرة البيرة، اللحوم، الكبدة، الكلاوي، الحبوب الكاملة، الموز، البطاطس، البيض والأسماك	يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم وضروري للنمو السليم	يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية وفقر الدم عند الأطفال
فيتامين ب ١٢ (كوبالامين)	اللحوم، الكبد، الكلاوي، الأسماك، منتجات الألبان والبيض	يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء وإنتاج البروتين ويساعد الجهاز العصبي على أداء وظائفه بصورة سليمة	يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد وكذلك الإصابة بإضطرابات في الجهاز العصبي
فيتامين ج	يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية كالبرتقال والتفاح وفي الفراولة وفي الشمام (البطيخ الأصفر)، وفي عصير الفواكه الحمضية المعلبة أو المثلجة، وفي الطماطم والخضروات الخضراء والملفوف والبطاطس	يبني المواد التي تجمع الخلايا معاً، وهو ضروري لسلامة الأسنان واللثة والأوعية الدموية، يساعد الجسم على امتصاص الحديد، كما أنه يقاوم المرض ويساعد على سرعة التئام الجروح	إن نقصه يؤدي إلى الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية ويسبب كذلك نزيفاً في اللثة

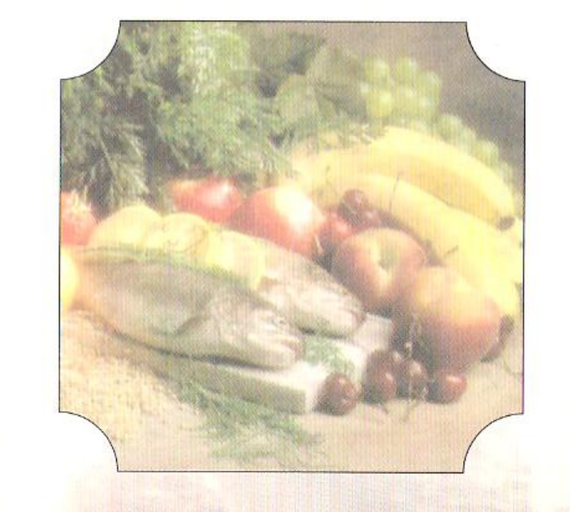
جدول (٣) العناصر المعدنية المهمة للجسم، مصادرها، وظيفتها، وأعراض نقصها

الفيتامين	مصادره	وظيفته	نقصه
الكالسيوم	يوجد في البيض والأجبان والحليب الزبادي والأيس كريم (بالحليب) وفي الخضروات ذات الأوراق الخضراء وفي الروبيان والأسماك الصدفية والمحار وسمك السالمون	يساعد على تكوين العظام والأسنان وعلى سرعة تخثر الدم، كما أنه يساعد على تحريك العضلات والأعصاب وعلى سرعة التئام الجروح والعظام	إن نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح (لين العظام) وكذلك تلف العظام وإلى إصابتهم بنوبات من التشنج، أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة وتخلخل العظام
اليود	يوجد في الملح المعالج باليود وفي المنتجات البحرية والأغذية التي تنمو على شواطئ البحر	إنه مقوم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود ويمنع الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية	يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية
الحديد	يوجد في الكبد والكلاوي واللحم الخالي من الدهن والأسماك والصدفيات وصفار البيض، وكذلك يوجد في الخضروات ذات الأوراق الخضراء والحبوب غير المزالة عنها قشورها كالقمح والشوفان والذرة وفي البقوليات والمكسرات وفي بعض الفواكه المجففة كالخوخ والمشمش والدراق والعنب والزبيب	إنه مقوم لخلايا الدم الحمراء ويدخل في تركيب الهيموجلوبين كما أنه مهم للأنزيمات التي تعمل على تمثيل الطاقة في الجسم	الإكثار منه يؤدي إلى تلف الكبد
الزنك	يوجد في الخضروات ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها وفي الكبدة والكلاوي واللحوم الحمراء والبيضاء	منشط للأنزيمات وضروري للنمو ومهم لشفاء والتئام الجروح	يؤدي نقصه إلى نقص أو تأخير في النمو كما أن نقصه يؤدي إلى تأخر البلوغ الجنسي وتأخر شفاء الجروح وظهور حب الشباب وضعف الشهية

الفسفور	يوجد في الحليب والأجبان واللحوم والطيور والأسماك والحبوب والمكسرات والبقوليات	يساعد على تكوين العظام والأسنان وهو يساعد في تمثيل البروتين والدهون والكربوهيدات في الجسم ويساعد كذلك على حفظ التوازن القاعدي الحامضي في الجسم	يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام وإلى فقدان الأملاح من العظام وإلى فقدان الكالسيوم من الجسم
الفلور	منتشر في أطعمة متعددة خاصة في الشاي وفي منتجات البحر	يساعد على تكوين العظام والأسنان	زيادة الفلور في الأكل والشراب يؤدي إلى التسمم الفلوري في الأسنان المتمثل في ظهور بقع كلسية ملونة صفراء أو بنية في الأسنان يتبعها ظهور حفر وأخيراً يحدث تصلب العظام والغضاريف



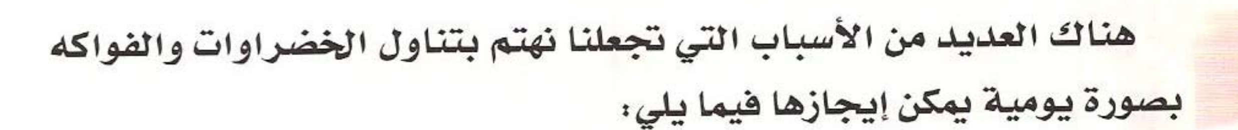




تناول الفواكه والخضراوات بشكل يومي

يجب أن تكون الفواكه والخضراوات جزءاً أساسياً من غذائك اليومي وذلك للحصول على الصحة الجيدة فهي تساعد في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة بخاصة أمراض القلب والسمنة. كما أنها تساعد على استمرارية حركة الأمعاء وبالتالي التخلص من الإمساك. وتحتوي الفواكه والخضراوات على مواد ومضادات للأكسدة تقلل من احتمال الإصابة ببعض أنواع السرطان، وقد أوضحت الدراسات أن الأطفال والمراهقين في الدول العربية لا يتناولون كميات كافية من الخضراوات والفواكه وهذا يساهم في حرمانهم من بعض المغذيات الضرورية للجسم.

ومن المهم جداً التنويع في الفواكه والخضراوات التي يتم تناولها وذلك لضمان الحصول على أكبر قدر من الفيتامينات والأملاح المعدنية، فهناك فاكهة غنية بفيتامين ج وأخرى غنية بفيتامين أ وهكذا.



لماذا الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه؟

هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نهتم بتناول الخضراوات والفواكه بصورة يومية يمكن إيجازها فيما يلي:

١- تعتبر الخضراوات والفواكه مصدر غنياً بالفيتامينات والعناصر المعدنية المهمة للنمو والوقاية من الأمراض.

٢- يمكن القول أن جميع الفواكه والخضراوات (باستثناء الأفوكادو) قليلة أو عديمة الدهون وهذا يجعلها مناسبة لمرضى السكري والسمنة وأمراض القلب.

٣- جميع الخضراوات والفواكه لا تحتوي على الكوليسترول، بل إنها قد تساعد في تقليل الكوليسترول.

٤- لا تحتوي الخضراوات والفواكه على طاقة حرارية عالية (باستثناء بعض الفواكه السكرية والمجففة مثل العنب، والتمر والتين المجفف) مما يجعلها مناسبة للأشخاص الذين يحافظون على وزنهم. وقد

أوضحت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الفواكه والخضراوات أقل إصابة بأمراض القلب والسمنة.

٥- تعتبر الخضراوات والفواكه مصدراً غنياً بالألياف الغذائية المهمة للوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وسرطان القولون.

٦- تحتوي الخضراوات والفواكه على مواد تسمى بمضادات الأكسدة وهي مواد تساعد في الوقاية من السرطان.

٧- معظم الفواكه والخضراوات غنية بمادة البوتاسيوم المهمة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

ما هي الكمية التي يجب أن يتناولها الشخص من الفواكه والخضراوات؟

ينصح بتناول حوالي ٣ حبات صغيرة أو متوسطة من الفواكه وحوالي ٣ أكواب من الخضراوات المقطعة (مهما كان نوعها) في اليوم، وإذا لم يستطع الشخص تناول هذه الكمية يومياً، فيمكن أن يتناولها في أغلب أيام الأسبوع كلما أمكن ذلك.



كيف يمكن تناول الفواكه والخضراوات ؟

يمكن تناول الخضراوات والفواكه على ٣ أشكال:

١- بشكل طازج: وهذا يشمل معظم الفواكه وبعض الخضراوات مثل الجزر، والخيار والخس وأغلب الخضراوات والفواكه الورقية.

٢- بشكل مطبوخ وهذا يشمل بعض الخضراوات التي يصعب تناولها وهي طازجة مثل: الباذنجان والبامية والقرع والكوسة وغيرها. كما يمكن إضافة بعض الفواكه إلى الوجبات المطبوخة.

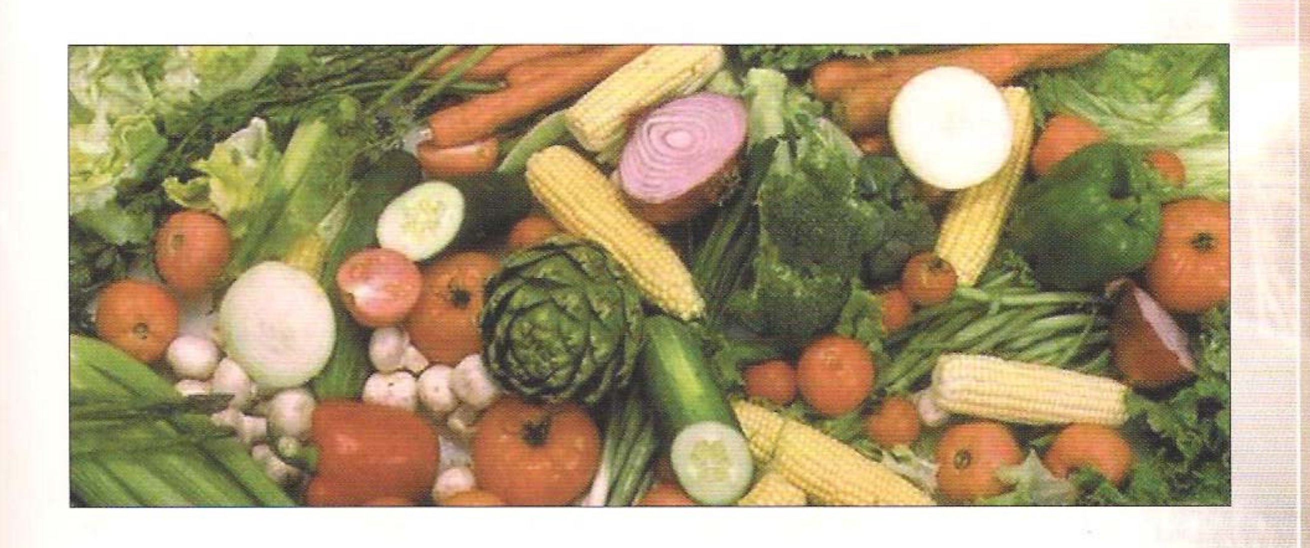
٣- بشكل مجفف: وهذا ينطبق على مجموعة كبيرة من الفواكه وبعض الخضراوات ومن الفواكه التي يمكن تناولها مجففة كالتمر والتين والعنب (الزبيب) والخوخ أما الخضراوات فتعد البامية أكثرها استهلاكاً وهي مجففة.

ماذا عن تناول الخضراوات المثلجة؟

لا تختلف الخضراوات المثلجة عن الخضراوات الطازجة في القيمة الغذائية، وتعتبر عملية تجميد الخضراوات من أفضل الطرق لحفظها ومن المهم أن تكون عملية تذويب الخضراوات المثلجة سليمة حتى يمكن الحصول على الطعم والنكهة المناسبين وكذلك للمحافظة على القيمة الغذائية.

ماذا عن المبيدات الحشرية في الخضراوات والفواكه؟

تتعرض معظم الخضراوات والفواكه للرش بالمبيدات في مراحل إنتاجها لضمان عدم تأثرها بالحشرات التي تتلف هذه الأغذية، وعندما لا يكون هناك تشريعات ومراقبة كافية قد تتعرض الخضراوات والفواكه إلى جرعات أكبر من المبيدات التي قد تبقى على سطحها أو في داخلها. وقد تبين أن غسل الخضراوات والفواكه جيداً يساعد في إزالة أكثر من ٩٠٪ من المبيدات الموجودة على سطحها، كما يفضل تقشير بعضها مثل الجزر والخيار وغيرها للتخلص من المبيدات.



اختر الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون

توفر الدهون الطاقة الحرارية والأحماض الدهنية الأساسية للنمو كما تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات مثل أ، د، هـ، ك. لذا فإنك تحتاج إلى الدهون بكميات معقولة. وهناك دهون تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بمساهمتها في رفع الكوليسترول في الدم، وفي المقابل فإن هناك دهونا لا تزيد من الكوليسترول في الدم.

أنواع الدهون وفوائدها الصحية

الدهون المشبعة

وهي الدهون التي توجد في المنتجات الحيوانية وبعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت النارجيل. وهي تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم ومن أهم الأغذية الغنية بهذه الدهون: الأجبان، الحليب كامل الدسم، الكريمة، الزبدة، الأيسكريم بالحليب، اللحوم وجلد الدجاج.

الدهون غير المشبعة

وهي الدهون التي توجد في المنتجات النباتية وفي بعض أنواع السمك ولا تساعد على زيادة الكوليسترول في الدم وهي موجودة في الزيوت النباتية والمكسرات والزيتون والافوكادو والأسماك. وتنقسم هذه الدهون إلى نوعين رئيسين: زيوت أحادية اللاإشباع وزيوت عديدة اللاإشباع وتوجد الأولى في زيت الزيتون، وزيت الكانولا، وزيت عباد الشمس وزيت الفول السوداني. أما الدهون عديدة اللاإشباع فتوجد في زيت فول الصويا، وزيت الذرة وزيت بذرة القطن ومعظم المكسرات. أما الأسماك مثل التونا والسالمون والمكريل فتحتوي على زيت يسمى بـ أوميغا٣ الذي وجد أنه يساعد في الوقاية من أمراض القلب.

الزيوت المهدرجة

وهي زيوت تساعد في زيادة الكوليسترول في الدم وتوجد في الأطعمة التي تم تحويل الزيوت فيها إلى دهون صلبة مثل السمن والمارجرين وهي كذلك توجد في بعض الأطعمة المصنعة ومنتجات المخابز.

الكوليسترول

الأطعمة الغنية بالكوليسترول تساعد على زيادة الكوليسترول ومن أهمها الكبدة واللحوم الحمراء والدسمة وجلد الدجاج وصفار البيض والأجبان والقشطة.

كيف تختار غذاء قليل الدهون المشبعة وقليل الكوليسترول ؟

حاول أن تكون أغلب الطاقة الحرارية ناتجة من الأغذية النباتية (الحبوب، البقوليات، المكسرات، الفواكه) وإذا تناولت طعاماً غنياً بالدهون المشبعة في إحدى المناسبات، فابدأ بالرجوع إلى تناول أغذية فقيرة في هذه الدهون في اليوم التالي.

اختيار الدهون والزيوت

- اختر الزيوت النباتية السائلة بدلاً من الدهون الصلبة (مثل تلك الموجودة في اللحوم والحليب والدهون المهدرجة).
- إذا أردت تقليل الطاقة الحرارية المتناولة حاول أن تقلل كمية الدهون المستخدمة في القلي وتحضير الطعام.

الغذاء	الكمية (٪) (غرام/١٠٠غرام)
الزيوت والدهون	
زيوت قلي الطعام	٩٩,٣
المارجرين	٨٥,٣
الزبدة	٨٢,٥
اللحوم والأسماك	
الخنزير	٢٣-٥٠
الخروف	٢٠-٥٣
البقر	١١-٣٢
البط	٢٤
الكبدة	٨
الدجاج	٧
لحم العجل الصغير	٣
الأسماك	١-١٨
الحليب ومنتجات الألبان	
الكريمة (القشطة)	٤٨
جبن الجدر	٣٤
الجبن المصنع	٣٠
جبن الكريمة	٣٧
جبن الإيدام	٢٣
جبن الفتة	٢٠
الحليب كامل الدسم	٣
الحليب المبخر	٩

الغذاء	الكمية (٪) (غرام/١٠٠غرام)
الحبوب ومنتجاتها	
الشوفان	٨,٧
الخبز الكامل	٣
الشعير	١,٧
الخبز الأبيض	٢
السباجتي	١
الأرز (المطبوخ)	١
الكورن فلكس	٠,٥-١,٠
المكسرات والبذور	
اللوز	٥٣
الجوز	٥١
الفول السوداني	٤٩
الكازو	٥٠
الفستق	٥٤
حب دوار الشمس	٥٧
حب البطيخ	٤٢
الفواكه والخضراوات	
النارجيل (اللب)	٦٢
الزيتون	٩
الأفوكادو	٨
معظم الفواكه والخضراوات لا تحتوي على دهون	

اختيار اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات

- تناول حصة إلى حصتين في اليوم (انظر جدول رقم ١) من الأسماك أو الدجاج بدون جلد أو اللحوم بدون شحم.
- قلل من تناولك للحوم المصنعة مثل السجق والسلامي وغيرها وتناول اللحوم المصنعة ذات الدهون القليلة.
- حدد من تناولك للكبد وأعضاء الحيوانات الأخرى كالقلب والمخ والكلى، لأنها غنية جداً بالكوليسترول.
- تناول البيض باعتدال، مع إمكانية استبدال صفار البيض ببياض البيض، فالأخير لا يحتوي على الكوليسترول.
- تناول حصة إلى حصتين من البقوليات أو المكسرات يومياً.

اختيار الحليب ومنتجات الألبان

- استخدم الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم في الأطعمة التي يتم تحضيرها من الحليب.
- حاول أن تقرأ البطاقة الغذائية للتعرف على محتويتها من الدهون المشبعة.
- اختر الأطعمة قليلة الكوليسترول وقليلة الدهون.

الغذاء خارج المنزل وفي المطاعم

- اختر السمك أو الدجاج بدون الجلد بدل اللحم.
- تناول الستيك المشوي وبدون أي دهون.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الجبن.
- اختر السلطات بدون صلصات بخاصة صلصة الكريم.
- اختر الفواكه كمحليات بدلاً من الحلويات السكرية.

باتباعك هذه النصائح فإن ذلك يقلل من استهلاك الدهون المشبعة ويجعلها تعطيك أقل من من ١٠٪ من الطاقة المتناولة، كما أنها تساعد على تقليل استهلاك الكوليسترول بحيث يكون أقل من ٣٠٠ ملغرام في اليوم. وإذا أردت معرفة كمية الدهون التي يجب أن تتناولها، فإن ذلك يعتمد على كمية الطاقة اليومية التي تتناولها.

ما هو أعلى حد لتناول الدهون حسب الطاقة التي تستهلكها ؟

الطاقة المستهلكة في اليوم (سعرة حرارية)	الدهون المشبعة (غرام)	الدهون الكلية (غرام)
١٦٠٠	١٠ أو أقل	٥٣
٢٠٠٠	٢٠ أو أقل	٦٥
٢٢٠٠	٢٤ أو أقل	٧٣
٢٥٠٠	٢٥ أو أقل	٨٠
٢٨٠٠	٣١ أو أقل	٩٣

حاول أن تخفف من تناول الدهون بصفة عامة

يجب أن لا تزيد الدهون التي تتناولها عن ٣٠٪ من الطاقة المستهلكة في اليوم. وإذا قررت تقليل الدهون في طعامك فابدأ بتقليل الدهون المشبعة والدهون المؤكسدة والتي تم ذكرها سابقاً وذلك بتقليل تناول الدهون الصلبة مثل الزبدة والمرجرين والسمن البلدي والمعلب وتناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم وأكثر من تناول البقوليات والسمك والدجاج بدون جلد والفواكه والخضراوات.

تناول المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات باعتدال

السكر عبارة عن مواد كربوهيدراتية ومصدر للطاقة الحرارية، وبصفة عامة فإن جميع المواد الكربوهيدراتية (باستثناء الألياف الغذائية) تتحول إلى سكريات، وتوجد السكريات الطبيعية في العديد من الأطعمة مثل الحليب والفواكه وبعض أنواع الخضراوات والخبز والحبوب بأنواعها.

السكر وتسوس الأسنان

الأطعمة التي تحتوي على سكريات ونشويات قد تساعد على حدوث تسوس الأسنان. وكمية البكتيريا في الفم وقلة تناول مادة الفلور يساعدان كذلك على تسوس الأسنان. وتقوم هذه البكتيريا باستخدام السكريات لإنتاج الحامض الذي يسبب التسوس. وكلما ازداد تناولك للسكريات وبقاء هذه الغذاء في الفم قبل أن تنظف أسنانك، ازداد احتمال خطر تسوس الأسنان. إن عادة تناول السكريات بين الوجبات تكون أكثر خطورة لتسوس الأسنان من تناول نفس هذه الأطعمة مع الطعام. إن العناية اليومية بنظافة الأسنان باستخدام معاجين مدعمة بالفلوريد يساعد في الوقاية من تسوس الأسنان.

السكر المضاف إلى الطعام

يقصد بالسكر المضاف، السكريات التي تضاف إلى الطعام عند تحضيره أو تصنيعه، وليس تلك الموجودة طبيعياً في الطعام، وإن كان الجسم لا يفرق بينهما لأنهما متشابهتان في التركيب الكيميائي. ولكن بصف عامة فإن الأطعمة المضاف إليها سكر أثناء تصنيعها توفر طاقة، ولكن قد تكون فقيرة في الفيتامينات والعناصر المعدنية. وتعتبر المشروبات الغازية وشراب الفواكه والشوكولاته والحلويات والكعك والبسكويت من أهم مصادر السكريات المضافة إلى الطعام.

إن زيادة تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات المضافة مثل المشروبات الغازية، هو موضوع قلق عند اختصاصي التغذية. فهي أولاً تساعد على زيادة الوزن في حالة الإكثار من تناولها، كما أنها تقلل من فرص تناول أطعمة أخرى ذات فائدة غذائية جيدة. ولذا يفضل دائماً الإقلال من تناول هذه الأطعمة. بعض الأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة مثل الشوكولاته بالحليب، الكورن فلكس، والفواكه المعلبة تحتوي كذلك على نسبة لا بأس بها من الفيتامينات والعناصر المعدنية، بالإضافة إلى احتوائها على كميات كبيرة من الطاقة الحرارية.

السكر وداء السكري

لقد تبين حديثاً إن الإكثار من المواد الكربوهيدراتية (السكريات) بخاصة تلك السريعة الامتصاص (مثل الخبز الأبيض والكعك والحلويات) يساعد على زيادة إفراز الأنسولين، وهذا قد يرهق غدة البنكرياس مع مرور الزمن، مما قد يساهم في تقليل إفراز الأنسولين والإصابة بداء السكري، لذا فإنه من المهم التقليل من الكربوهيدرات البسيطة والتركيز على تلك المحتوية على النخالة أو الكاملة.

بدائل السكر

إن بدائل السكر مثل السكرابن والإسبارتم وغيرها تحتوي على كميات قليلة جداً من الطاقة الحرارية. وبعض الأشخاص يجدها مفيدة في حالة رغبته في تناول أطعمة حلوة المذاق. وهناك بعض الأطعمة التي تحتوي على هذه البدائل ولكنها تحتوي على نسبة جيدة من الطاقة الحرارية، لذا يجب الانتباه وقراءة البطاقة الغذائية قبل تناول هذه الأطعمة.

السكر وتأثيره على السلوك وزيادة الوزن

لا يؤثر السكر على أي سلوكيات في الأطفال كما يظن العديد من الناس وهو لا يؤثر على قدرتهم على التعلم، كما وجد أن السكر ليس له علاقة بزيادة النشاط عند الأطفال.

أما بالنسبة لزيادة الوزن، فإن أي غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية سواء كان مصدره السكر أو غيره فإنه يؤدي إلى زيادة في تناول هذه السعرات، والمهم التعرف على كمية الطعام المتناولة فمثلا يمكنك تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته ولكن تناول عدة قطع صغيرة أو عدة قطع كبيرة يعني زيادة كبيرة في كمية الطاقة الحرارية المتناولة.

النصيحة العامة

- قلل من تناول المشروبات الغازية وشراب الفواكه والشوكولاته والحلويات.
- تناول الفواكه والخضراوات الطازجة يومياً.
- تناول الأطعمة قليلة الدهون قدر الإمكان.

اختر الأطعمة قليلة الملح

يعتبر الصوديوم (الموجود في الملح) من أهم الأملاح المعدنية التي تساعد على توازن (ضبط) السوائل وحفظ الدم في الجسم وقد أوضحت الدراسات أن زيادة تناول الصوديوم مرتبط بإرتفاع ضغط الدم. ولا توجد طريقة تقول لك أن زيادة تناول الطعام المالح يعني أن ضغط دمك سوف يزداد، ولكن التقليل من تناول الطعام المالح أو الصوديوم من التوصيات المطلوبة لصحة الشخص العادي.

إن زيادة تناول الصوديوم يزيد من إفراز الكالسيوم في الدم وتناول أطعمة قليلة الملح يقلل من فقدان الكالسيوم من العظام. إن فقدان كميات كبيرة من الكالسيوم من العظام يزيد من فرصة حدوث هشاشة العظام وتكسرها.

يوجد الملح غالباً في الأطعمة المصنعة

يعتبر ملح الطعام المصدر الرئيسي للصوديوم، وعادة لا يوجد في الأطعمة الطبيعية إلا كميات قليلة من الملح. لذا نجد أن أغلب الملح يأتي من الأطعمة المصنعة والمطبوخة في المنزل أو في المطعم. وقد يكون مصدر الصوديوم إضافة الصلصات أو خلطات معينة أو بهارات أو إضافة الملح نفسه وليس كل غذاء يضاف إليه الملح يكون طعمه مالحاً. وبعض الأشخاص يضيفون الملح أثناء تناول الطعام، ويقل تعودك على الطعم المالح إذا قمت بتقليل نسبة الملح في الطعام.



نصائح لضبط ارتفاع ضغط الدم

- اختر الأطعمة قليلة الملح.
- استعمل القليل من الملح أثناء تحضير الطعام.
- حافظ على وزنك، واعلم أن ضغط الدم يرتفع مع زيادة الوزن.
- أكثر من تناول الفواكه والخضراوات، فهي قليلة الملح، وقليلة السعرات الحرارية كما أنها غنية بالبوتاسيوم الذي قد يساعد على انخفاض ضغط الدم.
- إذا كنت مدخناً، فتوقف عن التدخين وحاول الابتعاد عن الأجواء التي بها مدخنون.
- مارس الرياضة بانتظام.

هل تخفيف كمية الملح المتناول إجراء آمن ؟

- إن الشخص السليم لا يحتاج إلى تقليل نسبة الملح بشكل كبير في طعامه، أما إذا كنت تعالج من أحد الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم فيمكنك أن تسأل طبيبك عن مدى إمكانية تقليل استهلاك الملح.
- بعض أنواع ملح الطعام يكون مدعما بعنصر اليود، وإذا كنت تستعمل هذا النوع من الملح فإنك تحتاج إلى كمية قلية منه، فحوالي ربع ملعقة شاي من هذا الملح يوفر لك نصف احتياجاتك من عنصر اليود.
- إن جسمك له القدرة على تكييف نفسه لتجنب فقدان كميات كبيرة من الصوديوم خلال الطقس الحار وأثناء التعرق. ولكن إذا كانت لك النية في تقليل الملح المتناول وأنت تمارس التمارين الرياضية، فيفضل أن يتم ذلك تدريجياً حتى يتكيف الجسم على ذلك.

اجعل هدفك في تناول كميات معتدلة من الملح

معظم الأشخاص يتناولون كميات كبيرة من الملح، لذا يفضل الاعتدال في تناول الملح. الأطفال والبالغون الأصحاء يحتاجون إلى تناول كميات قليلة من الملح للحصول على احتياجاتهم اليومية من عنصر الصوديوم (أقل من ربع ملعقة شاي من ملح الطعام).

كيف تقلل من تناول ملح الطعام ؟

❖ عند شراء الطعام

- اختر الخضراوات الطازجة أو المثلجة أو المعلبة غير المضاف إليها ملح.
- اختر الأسماك واللحوم والدواجن الطازجة أو المثلجة، وابتعد عن شراء هذه الأطعمة عندما تكون معلبة أو مصنعة.
- اقرأ محتويات الغذاء المعلب قبل شرائه للتأكد من خلوه من الملح أو أنه قليل الملح. وهذا يمكن معرفته من كمية الصوديوم.
- اشتر الطعام المعلب أو المصنع الذي مكتوب عليه (قليل الصوديوم).

❖ أثناء إعداد وطبخ الطعام

- أضف كميات قليلة من الملح أثناء إعداد أو طبخ الطعام.
- استخدم البهارات أو الأعشاب بدلاً من الملح فهي تساعد على تحسين طعم ونكهة الطعام.
- قلل من استخدام بعض الأطعمة الغنية بالملح مثل الكاتشب والمخللات والمستردة والزيتون المخلل والصلصات الجاهزة.
- لا تضع ملاحة الطعام على طاولة الطعام.

❖ عند تناول الطعام خارج المنزل

- اختر الأطعمة غير المضاف إليها نكهات أخرى مثل اللحم أو الدجاج أو السمك المشوي والبطاطس المخبوزة والسلطات غير المضاف إليها الصلصات.
- بعض الأغذية المقلية بالزيت قد تكون عالية في الملح.
- اطلب من المطعم عدم إضافة الملح أثناء إعداد الطعام لك.
- أبعد ملاحة الطعام من طاولة الطعام.

❖ في أي وقت

- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.
- اشرب كميات كافية من الماء.
- استخدم البهارات الأخرى بديلاً للملح.

الحصول على الوزن الصحي

اختر نمط الحياة الذي يجمع بين التغذية الممتعة والانتظام في النشاط البدني. ولكي يكون الشخص في أحسن حالة يجب عليه تجنب الزيادة في الوزن. إن الشخص زائد الوزن أو البدين يكون عرضة لارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والجلطة وداء السكري وبعض أنواع السرطان والتهابات المفاصل ومشاكل في التنفس. إن الوزن الصحي هو المفتاح لحياة صحية طويلة.

اعرف وزنك

هناك عدة طرائق تستخدم لقياس فيما إذا كان وزنك مناسبا لطولك. ومن الطرائق الشائعة والسهلة استخدام مؤشر كتلة الجسم وهو عبارة عن حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر كالتالي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كيلوغرام)}}{\text{الطول (بالمتر)}^{٢}}$$

وإذا كنت شخصاً بالغاً (١٩ سنة فأكبر) فإنه يمكن معرفة درجة السمنة لديك من خلال قيمة مؤشر كتلة الجسم كالتالي:

قيمة مؤشر كتلة الجسم	مقدار السمنة
أقل من ١٨,٥	ناقص الوزن
١٨,٥-٢٤,٩	سليم
٢٥-٢٩,٩	زائد الوزن (سمنة درجة أولى)
٣٠,٠- ٣٩,٩	سمين (درجة ثانية)
٤٠ فأكثر	سمنة خطرة (درجة ثالثة)

وكلما ازدادت قيمة مؤشر كتلة الجسم زاد احتمال خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالسمنة. ولإعطاء مثال حول كيفية حساب السمنة، لنفترض أن شخصاً ما يبلغ وزنه ٧٥ كيلوغراما ويبلغ طوله ١٦٥ سنتيمترا. ويحسب مؤشر كتلة الجسم كالتالي:

$$\frac{٧٥}{(١,٦٥)^{٢}} = \frac{٧٥}{٢,٧٢} = ٢٧,٦$$

وبمراجعة الجدول السابق يتضح أن هذا الشخص زائد الوزن (سمنة درجة أولى)

أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فقد تم استحداث مؤشر لكتلة الجسم لكل مرحلة عمرية وحسب الجنس كما هو موضح في الجدول رقم (٤):

ابحث عن عوامل الخطر الأخرى المرتبطة بالأمراض المزمنة

كلما كان عندك عامل أو أكثر من العوامل التالية ازدادت أهمية تخلصك من الوزن الزائد إذا كنت سميناً:

- هل يوجد أحد من أقاربك مصاباً بأمراض القلب؟
- هل أنت رجل أكبر من ٤٥ سنة أو امرأة توقفت الدورة الشهرية لديها؟
- هل تدخن السجائر أو الشيشة؟
- هل أنت شخص قليل الحركة ولا تمارس الرياضة؟
- هل سبق وأن أخبرك الطبيب أنك مصاب بأحد الأمراض التالية:
  - ارتفاع ضغط الدم.
  - ارتفاع الكوليسترول أو دهون الدم.
  - داء السكري.

جدول رقم (٤) يوضح مؤشر كتلة الجسم العالمي لتحديد زيادة الوزن والبدانة عند الأطفال والمراهقين (٢-١٨ سنة) حسب الجنس

العمر (بالسنوات)	زائد الوزن		بدين	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث
٢	٢٠,٠-١٨,٤	٢٠,٠-١٨,٠	٢٠,١ أو أكثر	٢٠,١ أو أكثر
٢,٥	١٩,٧-١٨,١	١٩,٤-١٧,٨	١٩,٨ أو أكثر	١٩,٥ أو أكثر
٣	١٩,٥-١٧,٩	١٩,٣-١٧,٦	١٩,٦ أو أكثر	١٩,٤ أو أكثر
٣,٥	١٩,٣-١٧,٧	١٩,١-١٧,٤	١٩,٤ أو أكثر	١٩,٢ أو أكثر
٤	١٩,٢-١٧,٤	١٩,٠-١٧,٣	١٩,٣ أو أكثر	١٩,١ أو أكثر
٤,٥	١٩,٢-١٧,٥	١٩,٠-١٧,٢	١٩,٣ أو أكثر	١٩,١ أو أكثر
٥	١٩,٢-١٧,٤	١٩,١-١٧,١	١٩,٣ أو أكثر	١٩,٢ أو أكثر
٥,٥	١٩,٤-١٧,٥	١٩,٢-١٧,٢	١٩,٥ أو أكثر	١٩,٣ أو أكثر
٦	١٩,٧-١٧,٦	١٩,٦-١٧,٣	١٩,٨ أو أكثر	١٩,٧ أو أكثر
٦,٥	٢٠,١-١٧,٧	٢٠,٠-١٧,٥	٢٠,٢ أو أكثر	٢٠,١ أو أكثر
٧	٢٠,٥-١٧,٩	٢٠,٤-١٧,٨	٢٠,٦ أو أكثر	٢٠,٥ أو أكثر
٧,٥	٢١,٠-١٨,٢	٢٠,٩-١٨,٠	٢١,١ أو أكثر	٢١,٠ أو أكثر
٨	٢١,٥-١٨,٤	٢١,٥-١٨,٣	٢١,٦ أو أكثر	٢١,٦ أو أكثر
٨,٥	٢٢,١-١٨,٨	٢٢,١-١٨,٧	٢٢,٢ أو أكثر	٢٢,٢ أو أكثر
٩	٢٢,٧-١٩,١	٢٢,٧-١٩,١	٢٢,٨ أو أكثر	٢٢,٨ أو أكثر
٩,٥	٢٣,٣-١٩,٥	٢٢,٧-١٩,٥	٢٣,٤ أو أكثر	٢٣,٥ أو أكثر
١٠	٢٣,٩-١٩,٨	٢٤,٠-١٩,٩	٢٤,٠ أو أكثر	٢٤,١ أو أكثر
١٠,٥	٢٤,٥-٢٠,٢	٢٤,٧-٢٠,٣	٢٤,٦ أو أكثر	٢٤,٨ أو أكثر
١١	٢٥,٠-٢٠,٦	٢٥,٣-٢٠,٧	٢٥,١ أو أكثر	٢٥,٤ أو أكثر
١١,٥	٢٥,٠-٢٠,٩	٢٥,٣-٢١,٢	٢٥,١ أو أكثر	٢٥,٤ أو أكثر

تتمة جدول رقم (٤)

العمر (بالسنوات)	زائد الوزن		بدين	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث
١٢	٢٥,٩-٢١,٢	٢٦,٦-٢١,٧	٢٦,٠ أو أكثر	٢٦,٧ أو أكثر
١٢,٥	٢٦,٣-٢١,٦	٢٦,١-٢٢,١	٢٦,٤ أو أكثر	٢٧,٢ أو أكثر
١٣	٢٦,٧-٢١,٩	٢٧,٧-٢٢,٦	٢٦,٨ أو أكثر	٢٧,٨ أو أكثر
١٣,٥	٢٧,١-٢٢,٣	٢٨,١-٢٣,٠	٢٧,٢ أو أكثر	٢٨,٢ أو أكثر
١٤	٢٧,٥-٢٢,٦	٢٨,٥-٢٣,٣	٢٧,٦ أو أكثر	٢٨,٦ أو أكثر
١٤,٥	٢٧,٩-٢٣,٠	٢٨,٨-٢٣,٧	٢٨,٠ أو أكثر	٢٨,٩ أو أكثر
١٥	٢٨,٢-٢٣,٣	٢٩,٠-٢٣,٩	٢٨,٣ أو أكثر	٢٩,١ أو أكثر
١٥,٥	٢٨,٥-٢٣,٦	٢٩,٢-٢٤,٢	٢٨,٦ أو أكثر	٢٩,٣ أو أكثر
١٦	٢٨,٨-٢٣,٩	٢٩,٣-٢٤,٤	٢٨,٩ أو أكثر	٢٩,٤ أو أكثر
١٦,٥	٢٩,٠-٢٤,٢	٢٩,٥-٢٤,٥	٢٩,١ أو أكثر	٢٩,٦ أو أكثر
١٧	٢٩,٣-٢٤,٥	٢٩,٦-٢٤,٧	٢٩,٤ أو أكثر	٢٩,٧ أو أكثر
١٧,٥	٢٩,٦-٢٤,٧	٢٩,٧-٢٤,٨	٢٩,٧ أو أكثر	٢٩,٨ أو أكثر
١٨	٢٩,٩-٢٥,٠	٢٩,٩-٢٥,٠	٣٠,٠ أو أكثر	٣٠,٠ أو أكثر

كيف يمكن أن تضبط وزنك ؟

هناك عدة عوامل تؤثر في زيادة الوزن والسمنة ومن ضمنها العامل الوراثي وكثرة تناول الطعام الغني بالسعرات الحرارية وقلة النشاط البدني والرياضة. ولكن من الممكن أن تضبط وزنك إذا استطعت أن توازن بين الطاقة الحرارية التي تتناولها عن طريق الطعام وتلك التي تصرفها في النشاط البدني والرياضة.

ولكي تستطيع ضبط وزنك بسهولة يجب أن تخطط لتغيير نمط حياتك على مدى طويل نسبياً وذلك بتعديل بعض عاداتك الغذائية والبدء بممارسة النشاط

البدني. ولكي تقوم بذلك اختر الأغذية الصحية التي تحتوي على سعرات حرارية أقل مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والحليب قليل الدسم والأسماك واللحوم غير الدسمة والدجاج المنزوع عنه الجلد والبقوليات، وبصفة عامة اختر الغذاء الذي يحتوي على كميات قليلة من الدهون وغير المضاف إليه سكر في أغلب الأوقات. ومهما كان الغذاء الذي تتناوله حاول تناول الحصة المناسبة لعمرك ونشاطك.

حاول أن تكون أكثر نشاطاً في حياتك واتبع أدلة النشاط البدني المذكورة في الصفحات القادمة والتي توصى بأن يمارس الشخص البالغ ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المتوسط في أغلب أيام الأسبوع. وللمحافظة على الوزن الصحي بعد التخلص من السمنة، فإن الشخص البالغ يحتاج إلى ممارسة النشاط البدني المتوسط لأكثر من ٣٠ دقيقة في اليوم. ومع الوقت فإنه حتى لو قلت السعرات الحرارية المتناولة يومياً وازداد معدل ممارسة النشاط البدني فإن ذلك سوف يساعد على ضبط وزنك أو إنقاصه.

إن المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين في الغذاء تزود الجسم بالطاقة التي تقاس بالسعرات الحرارية. والأطعمة الغنية بالدهون تحتوي على سعرات حرارية أكبر من نفس كمية الأطعمة قليلة الدهون ولكن يجب أن تعرف أن الأطعمة المكتوب عليها قليلة الدهون لا تعني أنها قليلة السعرات الحرارية، فأكثر الأحيان يضاف السكر إلى هذه الأطعمة مما يجعلها عالية في السعرات الحرارية.

إن طريقة تناولك للطعام قد تكون مهمة، فإذا كنت من المحبين لتناول الأطعمة خارج المنزل بخاصة الأطعمة السريعة فهذا يعني زيادة في تناول السعرات الحرارية. حاول أن تتناول أطعمة قليلة الدهون والسكريات مثل تناول الهمبرجر بدون جبن أو مايونيز فإن ذلك يخفض ٣٠٪ من الدهون والكوليسترول في سندويش الهمبرجر، وتناول عصائر الفواكه الطبيعية بدلاً من المشروبات الغازية، وفي حالة رغبتك في تناول البطاطس المقلية فيمكن تناول الحجم الصغير. أكثر من تناول الفواكه والسلطات بدون مايونيز أو الصلصة (dressing) فلقد تبين أن بعض أنواع صلصات السلطة غنية بالدهون. وإذا كنت تريد تناول اللحوم أو الأسماك أو الدجاج فحاول أن تطلب كميات صغيرة وأن تكون مشوية بدلاً من أن تكون مقلية.

إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك فافعل ذلك تدريجياً

إذا كنت سميناً فاجعل هدفك إنقاص ١٠٪ من وزنك وهذا سوف يحسن من صحتك وقدرتك على العمل ونوعية حياتك. وبعد ٦ أشهر حاول مرة أخرى أن تفقد ١٠٪ من وزنك الذي وصلت إليه. إن فقدان ٤ / ١ - ١ كيلوغرام في الأسبوع يعتبر معدلاً آمناً. وحتى لو حاولت إنقاص وزنك منذ فترة وتم استرداد وزنك القديم لأكثر من مرة، فإن من المفيد أن تحاول مرة أخرى.

شجع الوزن الصحي عند أبنائك

يحتاج الأطفال إلى كميات من الغذاء لنمو أجسامهم بشكل صحي ولكن تناول كميات أعلى من المعدل المطلوب مع قلة ممارسة النشاط البدني قد يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. وتدل الدراسات أن نسبة الإصابة بالسمنة عند أطفال السن المدرسي والمراهقين في تزايد مستمر. ويمكن تشجيع الأطفال على الحصول على الوزن الصحي بتوفير الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه الطازجة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبقوليات واللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك والمكسرات ودعهم يرونك وأنت تتناول نفس هذه الأطعمة واترك الطفل يقرر الكمية التي يجب أن يتناولها من هذه الأطعمة. وحاول توفير كميات قليلة من الأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات، كذلك يجب أن تشجع الأطفال على ممارسة النشاط البدني وحاول أن تشاركهم في هذا النشاط. وقلل من وقت جلوسهم أمام التلفزيون أو الكمبيوتر وألعاب الفيديو.

ساعد الأطفال على تكوين عادات غذائية صحية، وذلك بإحداث بعض التغييرات البسيطة في نظام تناول الطعام، مثلا عودهم على تناول الحليب قليل الدسم بدلاً من كامل الدسم أو حضر بعض الأطعمة المحببة لديهم من الحليب قليل الدسم مثل المهلبية والكاسترد والآيسكريم.

اجعل النشاط البدني جزءا من روتين حياتك اليومي

أن تكون نشيطاً وتحافظ على وزنك، كلاهما مهمان للصحة الجيدة وكلهما يفيدان الصحة بطرائق مختلفة. الأطفال، المراهقون، البالغون وكبار السن كل هؤلاء يستطيعون تحسين حالتهم الصحية ويستمتعون بحياتهم إذا مارسوا النشاط البدني المعتدل في حياتهم اليومية. النشاط البدني البسيط يشمل تحريك الجسم، أما النشاط البدني المتوسط فهو يشمل أي نشاط يحتاج إلى بذل طاقة أكبر مثل المشي لمدة ٣٠ دقيقة. إن الهدف أن تجمع حوالي ٣٠ دقيقة (للبالغين) أو ٦٠ دقيقة (للأطفال) من النشاط البدني المتوسط في معظم أيام الأسبوع، ويستحن أن يكون يومياً.

وإذا كنت تمارس ٣٠ دقيقة من النشاط البدني يومياً فيمكنك تحسين صحتك بشكل أفضل بزيادة مدة الممارسة أو ممارسة النشاط البدني، ومهما كان نوع النشاط الذي تختاره أو سرعته فإنك يمكن أن تمارسه حسب الوقت المناسب لك و يمكن تجزئة الوقت إلى جزءين كل واحد منهما ربع ساعة أو إلى ٣ أجزاء كل واحد منها ١٠ دقائق.

أختر النشاط الذي تستمتع به والذي تستطيع الاستمرار في أدائه، ونجد أن بعض الأشخاص يفضل نشاطات تتلاءم مع روتين حياته اليومية مثل قص الحشائش في الحديقة أو استخدام السلالم، و آخرون يفضلون ممارسة نشاط رياضي محدود مثل لعبة كرة القدم أو الجري أو المشي. المهم أن تمارس أي نشاط بدني كل يوم إن أمكن.

بالنسبة للبالغين (أكبر من ٢٠ سنة) فإذا كنت مصابا بأحد الأمراض التالية فإنه يفضل قبل إجراء أي نشاط رياضي عنيف أن تستشير الطبيب أولا فيما إذا كانت صحتك تسمح بممارسة الرياضة العنيفة:

- الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري والتهابات المفاصل والسمنة.
- أن يكون لديك بعض عوامل الخطر لأمراض القلب مثل التدخين وعدم ممارسة النشاط البدني وارتفاع الكوليسترول.
- إذا كان عمرك قد تجاوز ٤٠ سنة (للرجال) و ٥٠ سنة (للنساء).

الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني

بالمقارنة بالشخص الخامل، فإن ممارسة نشاط بدني لمدة ٣٠ دقيقة في أغلب أيام الأسبوع يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويساعد على بناء العظام والعضلات والمفاصل والمحافظة عليها، وكذلك المحافظة على الوزن وتقليل الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وسرطان القولون والسيطرة على ضغط الدم وتعزيز الصحة النفسية وتقليل الاحساس بالاكتئاب والقلق وزيادة اللياقة البدنية.

هناك نوعان من النشاط البدني مفيدان للجسم

١- النشاط الهوائي وهذا يساعد على زيادة دقات قلبك وتنفسك وهو مفيد للياقة الجهاز الدوري.

٢- النشاط للتقوية والمرونة، وهذا يساعد في تطوير القوة وبناء وصيانة عظامك مثل حمل الأثقال والرقص واليوغا وغيرها.

للحصول على الفوائد الصحية للنشاط البدني فإن الشخص البالغ يحتاج إلى نشاط بدني متوسط لمدة نصف ساعة في أغلب أيام الأسبوع ويفضل أن يكون يومياً والأطفال يحتاجون إلى ٦٠ دقيقة يومياً.

ملخص للفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني

١- ارتفاع اللياقة البدنية للفرد.

٢- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، من خلال:

أ) ارتفاع مستوى الكوليسترول الحسن في الدم (HDL).

ب) انخفاض مستوى الجليسريدات (الدهون) الثلاثية في الدم (TG).

ج) خفض كمية الشحوم في الجسم.

د) انخفاض ضغط الدم الشرياني (لمن يعانون من ارتفاعه).

ه) زيادة انحلال الفبرين (مما يساعد على سيولة الدم).

٣- زيادة حساسية الخلايا للأنسولين (مما يخفض من سكر الدم).

٤- زيادة كثافة العظام.

٥- خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

٦- زيادة مصروف الطاقة، مما يقلل من حدوث السمنة.

٧- خفض القلق والكآبة.

٨- خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب (مما يقلل من احتمالات الإصابة باضطرابات نبض القلب).

المرجع: هزاع محمد الهزاع (١٤٢١هـ) التهيئة البدنية، الرياض، المملكة العربية السعودية

التغذية والنشاط البدني

النشاط البدني والتغذية يكملان بعضهما البعض لتحسين صحتك، فمثلاً النشاط البدني يزيد من الطاقة التي تستخدمها، ولأولئك الذين يتعمدون خفض وزنهم، النشاط البدني يسهل من عملية المحافظة على عدم زيادة وزنهم، ولكن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني قد لا تكون كافية لفقدان الوزن أو المحافظة على الوزن الذي تم فقدانه. فالشخص السمين يجب عليه أن يزيد من النشاط البدني ويقلل من الأطعمة الغنية بالطاقة الحرارية.

ساعد الأطفال ليكونوا نشيطين

يستفيد الأطفال والمراهقون من النشاط البدني بعدة طرائق. وهم يحتاجون إلى ٦٠ دقيقة من النشاط البدني يومياً ويستطيع الوالدان مساعدتهم في ذلك على النحو التالي:

- أن يكون الوالدان مثالاً جيداً من خلال المشاركة مع أبنائهم في ممارسة النشاط البدني.
- شجع طفلك بأن يكون نشيطاً في المنزل والمدرسة ومع أصدقائه وذلك بممارسة بعض النشاطات السهلة مثل قفز الحبال وركوب الدراجة.
- قلل من الفترة التي يقضيها طفلك في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر والإنترنت وذلك بتخصيص أوقات للنشاط البدني.

كبار السن يحتاجون إلى النشاط البدني كذلك

يحتاج كبار السن إلى النشاط البدني لكي يحافظوا على صحتهم لذا يفضل أن يمارس كبير السن أي نوع من النشاط البدني المتوسط لمدة ٣٠ دقيقة في أغلب أيام الأسبوع أو يومياً إن أمكن. وهذا يساعدهم على تقليل خطر الإصابة بالكسور والسقوط ويحفظ العضلات، ويزيد من قدرة المسن في ممارسة حياته اليومية. كما أن رفع بعض الأثقال البسيطة تساعد على بناء العضلات.

نصائح وإرشادات عند ممارسة النشاط البدني

١- تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي فرد دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه مخاطر الإصابة بأمراض القلب يمكنه ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة المعتدلة الشدة بدون الحاجة إلى إجراء الكشف الطبي. أما من هم فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة كوليسترول الدم، أو ممن أصيب أحد والديه أو إخوته بأمراض القلب قبل بلوغهم ٥٥ سنة، الخ..)، فيلزم إجراء الكشف الطبي عليهم، بما في ذلك عمل تخطيط للقلب أثناء الجهد، وفي كل الأحوال من الضروري على الممارس التوقف عن ممارسة النشاط البدني في حالة حدوث ألم في الصدر، أو حدوث ضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ماشابه ذلك، وأن يستشير الطبيب.

٢- يجب دائماً ارتداء الملابس القطنية المناسبة، والابتعاد عن ارتداء الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق من الجلد.

٣- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة. كما أن الرياضات الأخرى مثل التنس وغيره لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق، وهكذا.

٤- من الواجب اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديدتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن الملوثة، مثل الشوارع المزدحمة. كما يستحسن الهرولة أو الجري على أرض لينة (ترابية أو زراعية أو أرضيات الترتان) والابتعاد عن الأرض الإسمنتية أو الإسفلتية لأنها تلقي عبئاً على مفاصل الكاحلين والركبتين.

٥- لا تمارس النشاط البدني خاصة المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة. بل انتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس النشاط البدني.

٦- يجب بدء الممارسة بالإحماء والانتهاء بالتهدئة، مع عدم إغفال تمرينات الإطالة.

٧- من الضروري وضع أهداف طويلة المدى، وبالتالي بدء البرنامج التدريبي بشدة منخفضة، ثم زيادتها بعد ذلك بالتدريج.

٨- عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا، مثلاً، يستحسن عدم مزاولة النشاط البدني في ذلك اليوم (خاصة النشاط البدني المرتفع الشدة)، وبعد تحسن الحالة الصحية وزوال الأعراض المرضية يمكن معاودة الممارسة ولكن بالتدريج.

٩- تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة، نظراً لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو السونا تزيد من اتساعها، مما قد يقود إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني، خاصة مع فقدان كمية من سوائل الجسم نتيجة ممارسة النشاط البدني. كما يلزم تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى السونا.

المرجع: هزاع محمد الهزاع (١٤٢١هـ) التهيئة البدنية، الرياض، المملكة العربية السعودية

دليلك الموجز للتغذية الصحية

الإقلال من تناول الأغذية الغنية بالدهون

وجد إن الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالدهون (خاصة الدهون المشبعة) والكوليسترول تساعد على الإصابة بأمراض القلب، لذا يفضل الإكثار من تناول الأغذية التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون والكوليسترول مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والسمك والدجاج (بدون جلد) واللحم (بدون شحم) ومنتجات الألبان قليلة الدسم. ويفضل أن يتم تحضير الطعام بأقل كمية من الدهون كلما أمكن ذلك.

المحافظة على الوزن المثالي وممارسة النشاط البدني

يجب أن يحافظ الشخص على وزنه المناسب لطوله. وهذا يتم بمعادلة الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة. ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية على مقادير كبيرة من الدهون والسكريات. ويجب الانتظام في ممارسة الرياضة (أو الحركة) لتصريف الطاقة الحرارية كما أن للرياضة فوائد صحية عديدة وتساعد على الوقاية من معظم الأمراض المزمنة.

الإكثار من تناول الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات المركبة والألياف الغذائية

إن الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدرات المركبة والألياف الغذائية مثل الحبوب الكاملة والخضراوات الورقية الخضراء والفواكه والبقوليات مثل الحمص والفول والعدس والخبز الأسمر تساعد على الوقاية من بعض الأمراض المزمنة.

الإقلال من تناول الأغذية الغنية بالصوديوم

يحتوي ملح الطعام على عنصر الصوديوم والكلور، وهما عنصران مهمان للجسم ولكن زيادة تناول ملح الطعام قد يسبب خطرا للأشخاص الذين لديهم استعداد للاصابة بارتفاع ضغط الدم. لذا ينصح بالاعتدال في استخدام الملح في الطعام والتقليل من تناول الأطعمة المالحة. ومن الجدير بالذكر أن العديد من الأغذية المعلبة تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم

عنصر الكالسيوم مهم في تكوين العظام وتتعرض الفتيات والمراهقات والنساء بصفة خاصة إلى نقص الكالسيوم مما يعرضهن إلى تخلخل العظام في الكبر، لذا فإن الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم أمر أساسي للوقاية من هذا المرض وتعتبر الألبان ومنتجاتها أغنى المصادر الغذائية للكالسيوم. ويفضل تناول الألبان قليلة الدسم لتجنب زيادة تناول الدهون.

الحرص على تناول الأغذية الغنية بالحديد

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد منتشر بشكل واسع في الدول العربية خاصة عند الأطفال والمراهقين والنساء في سن الإنجاب ومن الأغذية الغنية بالحديد اللحوم الحمراء وأعضاء الحيوانات والسمك والبقوليات والخضراوات الورقية الخضراء والحبوب الكاملة.

الإقلال من تناول الأغذية السكرية

إن زيادة تناول المواد السكرية كالحلويات والشوكولاته واستخدام السكر في الشاي وفي تحلية الطعام يعتبر من العوامل المساعدة في الإصابة بتسوس الأسنان خاصة عند الأطفال. وقد وجد أن تناول السكر عال جداً في الدول العربية، لذا ينصح بالتقليل من تناول الأغذية السكرية قدر الإمكان.

الإقلال من تناول الأغذية المخللة والمملحة

يكثر في بعض الأسر العربية تناول الأغذية المخللة والمملحة وقد أظهرت الدراسات أن الإكثار من تناول هذه الأغذية لفترة طويلة له ارتباط ببعض أنواع السرطان، لذا ينصح الإقلال من تناول هذه الأغذية.

عدم التدخين والابتعاد عن مخالطة المدخنين

من المعروف أن التدخين له علاقة بأمراض القلب وسرطان الجهاز التنفسي لذا ينصح بعدم التدخين. كما أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يخالط المدخنين لا يختلف كثيراً في استعداده للإصابة بالأمراض المرتبطة بالتدخين، وعليه ينصح بالابتعاد عن مخالطة المدخنين.

عدم تناول المشروبات الكحولية

المشروبات الكحولية بكل أنواعها محرمة إسلامياً وهي مرتبطة بالعديد من الأمراض المزمنة أهمها أمراض القلب وتليف الكبد لذا يجب عدم تناولها إطلاقاً.

المراجع

عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٠) التغذية في الصحة والمرض. دار القلم، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة.

عبدالرحمن مصيقر (٢٠٠٢) القيمة الغذائية للأطعمة، دار القلم، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة.

هزاع محمد الهزاع (١٤٢١هـ) التهيئة البدنية، الرياض، المملكة العربية السعودية

United States Department of Agriculture (2000) Dietary Guidelines for Americans. USDA, Washington, DC, USA.

Cole TJ et al (2000): Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ, 320,1240.

التصميم والإخراج الخليل جرافكس ١٧٣١١٣٣٥ مملكة البحرين

هذا الكتاب

أول كتاب يوفر كل ما تريد معرفته عن التغذية الصحية بأسلوب مبسط وعلمي:

يعالج الكتاب العديد من المواضيع الهامة مثل:

- التغذية الصحية
- عيوب الأعتماد على الأغذية النباتية فقط
- لماذا يجب الإهتمام بتناول الخضراوات والفواكه
- أنواع الدهون وأهميتها الصحية
- السكر وتأثيره الصحي
- الأغذية المالحة وتأثيرها الصحي
- كيف يمكن أن تضبط وزنك؟
- كيف تساعد طفلك ليكون نشيطاً
- نصائح عملية لتناول الأغذية دون ضرر

المركز العربي للتغذية مؤسسة غير حكومية تسعى لتعزيز التغذية الصحية في الوطن العربي



تم طباعة هذا الكتاب بدعم من

شركة مطاحن الدقيق والمخابز الكويتية

